

2023年 12月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:620kcal 蛋白質:24.2g 脂質:18.1g

3歳未満児 熱量:485kcal 蛋白質:18.8g 脂質:13.4g

羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 11 25	ごはん 五分米	味噌汁 大根、油揚げ えのき、水菜 味噌、だし	鯖の柚子ポン酢かけ 鯖、柚子 みりん、正、酒、酢、砂	しらす和え 小松菜、キャベツ、しらす 刻み海苔、正	蓮根のきんぴらおにぎり 五分米、鶏肉、蓮根 正、塩、砂、油	
				ブロッコリー・人参S	ごぼうS	
火 12 26	麦ごはん 五分米 押し麦	味噌汁 油麩、キャベツ 人参 味噌、だし	鶏肉のみぞれ煮 鶏肉、大根、蓮根 しめじ、あさつき、酒 塩、正、片、だし、揚げ油	ひじきの炒め煮 ひじき、人参、干し椎茸 小松菜、酒、砂、正	りんごヨーグルト ヨーグルト、りんご 砂、レモン汁	
				里芋煮・人参S	蒸がし芋	
水 13 27	ちゃんぽんうどん 乾麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、にら もやし、えび、豆乳、ごま油、酒、塩、正			ブロッコリーとささみの和え物 ブロッコリー、人参、鶏ささみ 正、ごま油、酢、砂	13日誕生日ケーキ 小麦粉、砂、バター スキムミルク、牛乳、BP	27日茶飯おこわおにぎり 白米、もち米酒、正 塩、青のり
				粉ふき芋・大根S	みかん	小魚
木 14 28	ごはん 五分米	味噌汁 白菜、えのき 人参、長ねぎ 味噌、だし	赤魚のから揚げ甘酢あんかけ 赤魚、玉ねぎ、ピーマン、人参 酢、砂、正、塩、片、揚げ油	ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参 白すりごま、砂、正	おやつグラタン 鶏肉、チーズ、マカロニ 玉ねぎ、牛乳、小麦粉、バター、塩	
				大根煮・ごぼうS	大根S	
金 1 15	人参ごはん 白米 人参、塩	のっぺい汁 大根、人参、里芋、蓮根 こんにゃく、あさつき 酒、塩、正、だし、片、油	鮭の漬け焼き 鮭、酒、正、みりん	炒り豆腐 豆腐、豚ひき肉、人参、しめじ 小松菜、酒、正、塩、油	1日ミルク蒸しパン 小麦粉、砂、BP 豆乳、油	15日餅つき 0~2歳おはぎ 3~5歳大福
				さつま芋煮・人参S	ごぼうS	ごぼうS
土 2 16	中華丼 五分米、豚肉、白菜、玉ねぎ しめじ、人参、塩、正、ごま油、片			味噌汁 大根、人参、油揚げ 長ねぎ、味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	わかめおにぎり 白米、わかめ、塩 白ごま
				ローストポテト・人参S	大根S	
月 4 18	ごはん 五分米	味噌汁 なめこ、豆腐 大根、長ねぎ 味噌、だし	白菜と豚肉のうま煮 豚肉、白菜、人参 塩、正、酒、ごま油、片	酢味噌和え 小松菜、キャベツ、人参 しらす、酢、砂、味噌	餃子ボール 五分米、豚ひき肉、キャベツ にら、塩、正、ごま油	
				蓮根煮・人参S	大根S	
火 5 19	ごはん 五分米	味噌汁 車麩、あおさ しめじ、水菜 味噌、だし	鯖のフライ 鯖、パン粉、青のり、粉チーズ 小麦粉、塩、揚げ油	切り干し大根の和え物 切り干し大根、人参、胡瓜 白いりごま、酢、砂、塩、正、ごま油	梅干しおにぎり 白米、梅干し 海苔	
				かぶ煮・人参S	小魚	
水 6 20	チキンカレーライス 五分米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋 カレー粉、小麦粉、塩、油、ケチャップ			味噌汁 かぶ、人参 ほうれん草、味噌、だし	おかか和え 小松菜、人参、えのき かつお節、正	クッキー 小麦粉、バター 牛乳、砂、ココア
				ごぼう煮・大根S	人参S	
木 7 21	ごはん 五分米	けんちん汁 大根、人参、じゃが芋 しめじ、豆腐、あさつき ごま油、塩、正、酒	カジキのねぎ味噌焼き カジキ、長ねぎ、生姜 味噌、酒、砂、油	もやしとにらの炒め物 豚ひき肉、もやし、にら、人参 塩、正、ごま油、片	7日きなこおはぎ 五分米、もち米 きな粉、塩、砂	21日ゆず味噌五平餅 五分米、もち米 ゆず、味噌、砂
				かぼちゃ煮・人参S	小魚	小魚
金 8 22	納豆ごはん 五分米、納豆、かつお節	根菜の豆乳スープ 鶏肉、里芋、人参、ごぼう 玉ねぎ、パセリ、小麦粉 豆乳、塩、油	8日ムキカレイの照り焼き ムキカレイ、酒、砂、正	8日ちりめん和え(じゃこ、白菜、長ねぎ、人参、油、正)	8日ピザ 小麦粉、イースト、塩、砂糖、チーズ	22日クリスマスケーキ 小麦粉、砂、BP
	22日ピラフごはん 白米、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン		22日手羽元のから揚げ 手羽元、にんにく、生姜、酒、正、片、揚げ油	22日クリスマスサラダ ブロッコリー、カリフラワー、人参、コーン、ヨーグルト	人参S	生クリーム、バター、牛乳 いちご、いちごジャム
土 9 23	わかめうどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、油揚げ 長ねぎ、わかめ、正、塩、だし			和え物 小松菜、人参 かつお節、正	ゆかりおにぎり 白米、ゆかり	
				粉ふき芋・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

裏には朝おやつ献立も載せています。
レシピや給食の説明など書いてあるので
ご覧ください。



おやつ かぼちゃのケーキ



和食を大切
にした給食
です。

☆BPは、ベーキングパウダー